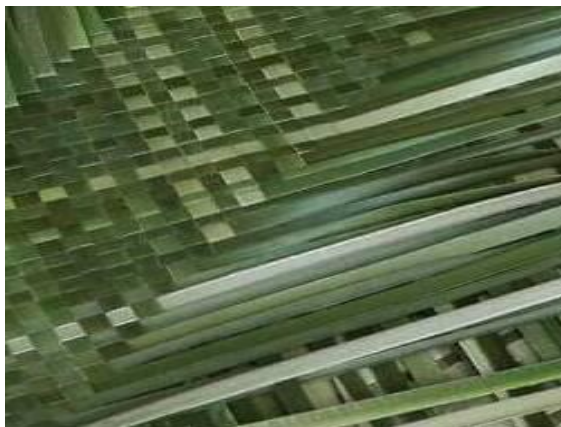


## ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลตะโละแมะนา



จัดทำโดย..กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม  
องค์การบริหารส่วนตำบลตะโละแมะนา

## ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลตะละแมะนา

### ๑. ด้านเครื่องนวดสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ



ชื่อ นายนิพนธ์ บัวจันทร์  
ที่อยู่ ๕/๑๖ ม.๑ ต.ตะละแมะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

ปัญหาปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและตัว สามารถพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความเครียดไม่สบายตัว ปัญหานี้สามารถแก้ได้ด้วยการบีบนวด แต่สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ไม่สามารถใช้บริการบีบนวดจากหมอ แพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบันได้ การใช้เครื่องช่วยนวดจึงมีความจำเป็น สำหรับเครื่องช่วยนวดสามารถประดิษฐ์ ขึ้นมาใช้เองได้โดยใช้วัสดุที่มีในท้องถิ่นรวบรวมภูมิปัญญาชาวบ้าน ก็สามารถผลิตเครื่องช่วยนวดสุขภาพได้



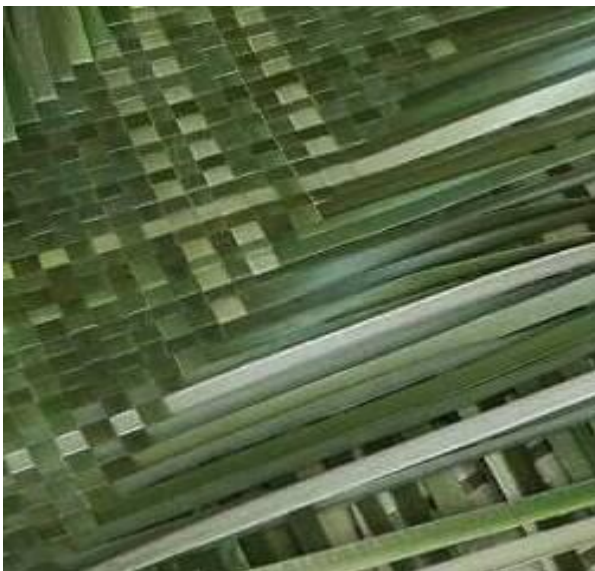


## ๒. ด้านจักสานทอเสื่อ



ชื่อ นางจินดา บัวจันทร์  
ที่อยู่ ๕/๑๖ ม.๑ ต.ตะโละมะนะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

เสื่อเตย เป็นงานหัตถกรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ โดยการนำเตยซึ่งเป็นพืชที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติมาถักสานเป็นอุปกรณ์เครื่องใช้ในครัวเรือน และของใช้ต่างๆในชีวิตประจำวัน ในปัจจุบันนอกจากชาวบ้านจะถักทอนำไปใช้เองแล้วยังสามารถนำไปขายสร้างรายได้เป็นอาชีพเสริมด้วย



### ๓. ด้านสมุนไพรพื้นบ้าน



ชื่อ นางจำเนียร จุลบุตร  
ที่อยู่ ๕ ม.๑ ต.ตะโละมะเณนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

พืชสมุนไพร หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นยารักษาโรค โดยใช้ส่วนต่างของพืชชนิดเดียวหรือหลายชนิดพร้อมกัน พืชสมุนไพรเป็นกลุ่มพืชที่อยู่ในความสนใจ และมีผู้ศึกษาทางด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้านมากที่สุด ยารักษาโรคปัจจุบัน หลายขนานที่ผลิตเป็นอุตสาหกรรม ได้มาจากการศึกษาวิจัยการใช้พืชสมุนไพรพื้นบ้านของกลุ่มชนพื้นเมืองตามป่าเขา หรือในชนบท ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษที่ได้สังเกตว่าพืชใดนำมาใช้บำบัดโรคได้ มีสรรพคุณอย่างไร จากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ และการทดลองแบบพื้นบ้านที่ได้ทั้งข้อดีและข้อผิดพลาด เช่น

หูเสือต่าง สรรพคุณ ช่วยไถ่ยุ่ง



ลูกใต้ใบ สรรพคุณ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้ท้องเสีย ฯลฯ



ติปลี สรรพคุณ แก้คลื่นไส้ อาเจียน บำรุงธาตุ ฯลฯ





#### ๔. ด้านการอนุรักษ์พันธุ์พืชหายาก



ชื่อ นางจำเนียร จุลบุตร  
ที่อยู่ ๕ ม.๑ ต.ตะโละแมะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

การอนุรักษ์พันธุ์พืชหายากมีความสำคัญต่อชีวิต เพราะพืชแต่ละชนิดมีประโยชน์และสรรพคุณในการนำมาใช้ไม่เหมือนกัน บางชนิดนำมาเป็นอาหาร บางชนิดนำมาเป็นยารักษาโรค ดังนั้นพืชแต่ละชนิดจึงมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของประชากรโลกในอนาคตเป็นอย่างยิ่ง ความหลากหลายทางพันธุกรรมของทรัพยากรเหล่านี้อาจจะสูญหายไปเนื่องจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การอนุรักษ์และการเก็บรักษาพันธุ์พืชจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อป้องกันการสูญพันธุ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้





## ๕. ด้านเกษตรผสมผสาน



ชื่อ นางอุมพร นิลมณี  
ที่อยู่ ๒/๒ ม.๑ ต.ตะโละแมะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

เกษตรผสมผสาน เป็นระบบเกษตรที่มีการเพาะปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ชนิดต่างๆ ในบริเวณเดียวกัน โดยให้ทั้งพืชและสัตว์อาศัยเกื้อกูลกัน ผักและพืชได้เป็นอาหารของสัตว์ มูลสัตว์ได้ใช้ประโยชน์ในการเป็นอาหารของพืช ช่วยลดต้นทุนและเพิ่มผลผลิต

ปลูกพืชผสมผสาน



เลี้ยงปลา



เลี้ยงไก่ไข่



ปลูกผลไม้



## ๖. ด้านประดิษฐ์กระทงจากวัสดุธรรมชาติและวัสดุเหลือใช้



ชื่อ นางสาวละไม แก้วมณี  
ที่อยู่ ๑๘ ม.๑ ต.ตะโละมะนะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

ประเพณีการลอยกระทง เป็นประเพณีโบราณที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ เป็นประเพณีแห่งสายน้ำที่ปลูกฝังให้คนไทยเห็นความสำคัญของแม่น้ำ รู้จักอนุรักษ์และหวงแหนทรัพยากรน้ำ กิจกรรมที่สำคัญคือการนำกระทงมาลอยในแม่น้ำเพื่อเป็นการขอขมาเจ้าแม่คงคา นอกจากนี้ศิลปะการทำกระทงก็มีความสำคัญไม่แพ้กันเพราะเป็นการแสดงออกถึงศิลปะการประดิษฐ์และภูมิปัญญาของคนในอดีตที่สามารถนำวัสดุมาประดิษฐ์กระทงให้มีความสวยงาม

### วัสดุอุปกรณ์ประกอบด้วย

๑. ใบตอง
๒. ต้นกล้วยตัดเป็นแว่น ๆ
๓. ดอกไม้
๔. เข็มหมุด
๕. มีด หรือกรรไกร
๖. ธูป
๗. เทียน





## ๗. การทำปลาต้มและกึ่งต้ม



ชื่อ นางมารีเยาะ แอแบ  
ที่อยู่ ๒๐/๑ ม.๒ ต.ตะโละแมะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

การแปรรูปสัตว์น้ำเป็นการถนอมอาหารโดยกรรมวิธีต่างๆ ซึ่งยังคงมีคุณลักษณะและคุณภาพที่ผู้บริโภคต้องการ ทั้งนี้เนื่องจากสัตว์น้ำเน่าเสียง่ายกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่น ฉะนั้นจึงควรเก็บรักษาสัตว์น้ำทันทีที่จับขึ้นมาได้ เพื่อให้สัตว์น้ำมีคุณภาพที่ดีจนกว่าจะนำไปประกอบอาหารหรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่อไป ผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำที่ได้จะมีคุณภาพดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของสัตว์น้ำสดที่นำมาใช้เป็นวัตถุดิบ การแปรรูปสัตว์น้ำมีหลายวิธี หนึ่งในนั้นคือ การหมัก เช่น ปลาต้ม กึ่งต้ม เป็นต้น

### วิธีทำปลาต้ม

#### ส่วนผสม

๑. ปลาตะเพียน ๑๐ กิโลกรัม
๒. เกลือป่น ๕ กำมือ
๓. เกลือเสริมไอโอดีน ๑ ชีด
๔. กระเทียมบด ๑ กิโลกรัม
๕. ข้าวสุก ๓ ๑/๒ กิโลกรัม
๖. แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ กิโลกรัม
๗. น้ำสะอาด



#### ขั้นตอนการทำ

๑. นำปลามาทำความสะอาด เอาไส้ออก ล้างให้หมด โดยเฉพาะส่วนท้องปลา
๒. นำข้าวสุกล้างน้ำและผึ่งให้แห้งพอหมาดๆ จากนั้นนำเกลือมาผสมกับปลาทิ้งไว้สัก ๓ ชั่วโมง
๓. ผสมแป้งข้าวเจ้า ๒ ชีด กับน้ำ ๑ กระชาม ล้างปลาอีกครั้งหนึ่งเพื่อขจัดกลิ่นคาว
๔. นำปลาที่ล้างแล้ว หมักกับเกลือป่นประมาณ ๔ กำมือ ใช้เวลาหมัก ๑ ชั่วโมง
๕. หลังจากนั้นให้ล้างปลาด้วยน้ำสะอาด ๒ ครั้ง และล้างด้วยแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำอีก ๑ ครั้ง
๖. นำเกลือป่น ๑ กำมือ ข้าวสุก เกลือเสริมไอโอดีน และกระเทียมบดผสมให้เข้ากัน

ส่วนหนึ่งคลุกกับปลาที่ล้างแล้ว

๗. และส่วนที่เหลือ นำไปใส่ในท้องปลาให้เต็มท้อง
๘. นำปลาไปหมักไว้ในถัง ปิดฝาให้มิดชิด ทิ้งไว้ ๓-๔ วัน

นำไปทอดก่อนรับประทาน





## ๘. ด้านการทำไข่เค็ม



ชื่อ นางอุรีระ เจะมิง  
ที่อยู่ ๕/๓ ม.๔ ต.ตะโละแมะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ. ปัตตานี

### วัตถุดิบและของที่ต้องเตรียม

๑. เกลือเม็ด ๑ ถังตวง ต่อไข่ ๑๐ ฟอง
๒. ไข่เป็ดสด ๑๐ ฟอง
๓. น้ำ ๑ ลิตร
๔. ขวดโหลสูง ๑ ใบ
๕. ถุงพลาสติกและหนังยาง
๖. ผ้าขาวบาง



### วิธีดองไข่เค็ม

๑. ล้างไข่เป็ดให้สะอาด
๒. ตวงน้ำและเกลือตามอัตราส่วน  
ต้มให้เกลือละลายให้หมด  
แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางอีก ๑  
ครั้งเพื่อไม่ให้เกลือเศษเม็ดเกลือ
๓. น้ำเกลือที่เตรียมไว้ทิ้งให้เย็น  
เทใส่ขวดโหลแต่ใส่น้ำเกลือไม่ต้องหมด  
เหลือไว้พอประมาณ
๔. ใส่ไข่เป็ดลงไปให้หมด แล้วนำน้ำเกลือที่เหลือ  
มาใส่ถุงพลาสติกนำหนังยางมัดปากถุง  
แล้วหย่อนลงไปแช่ไข่เป็ดวิธีนี้ทำให้ไข่เค็มทั่วฟอง
๕. ปิดปากขวดโหลให้สนิท ดองทิ้งไว้ ๓ อาทิตย์  
สามารถนำมาต้มกินได้เลย



## ๙. ด้านปุ๋ยหมักชีวภาพ



ชื่อ นายนิพนธ์ บัวจันทร์  
ที่อยู่ ๕/๑๖ ม.๑ ต.ตะโละแมะนา  
อ.ทุ่งยางแดง จ.ปัตตานี

ขยะอินทรีย์ หรือขยะย่อยสลาย สามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้หลายวิธี ซึ่งวิธีที่นิยมมากที่สุดก็คือ การนำกลับมาทำปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยอินทรีย์ เช่น มูลสัตว์ เศษอาหาร เศษผัก-ผลไม้ และเศษขยะต่าง ๆ ผ่านกรรมวิธีที่ทำให้วัสดุอินทรีย์ย่อยสลายด้วยจุลินทรีย์

